Rok V. Nr. 7.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LIPIEC 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O potrzebie wychowania fizycznego

napisał

prof. R. Palmstein.

(Dokończenie).

Stąd pochodzi, że się bardzo często napotyka klasy, w których połowa uczniów znajduje się w stanie, że tak powiem, umysłowego zagwożdżenia, niezdolna do jakiegokolwiek wysiłku umysłowego, posiadająca pamięć nadzwyczaj chwiejną, a raczej brakiem pamięci się odznaczająca. Nie przeczę, że to być może wynikiem także nieodpowiedniej niekiedy metody uczenia, jeżeli się więcej gotową wiedzę jak papkę uczniom podaje, a nie zmusza się ich do wynajdowania wszystkiego własną pracą przy pomocy nauczyciela; lecz nie da się też zaprzeczyć, że źródłem tego niedostatku pamięci jest także w wysokim stopniu wycieńczenie energii mózgu z powodu zaniedbania fizycznego wychowania.

Stąd też pochodzą utyskiwania na przeciążenie, które mianowicie w niemieckich prowincjach monarchii austrjackiej jest ulubionym zarzutem, wytaczanym jako działo najcięższego kalibru przeciw szkole dzisiejszej. Naszem zdaniem, przeciążenia ze strony samego materjału naukowego, zwłaszcza u nas, nie ma, lecz można o niem mówić tylko o tyle, o ile ono jest wyrazem braku równowagi między wymaganą pracą umysłową, a fizycznem zaniedbaniem uczniów.

Jeżeli zaś już z powyższych uwag wynika dla szkoły potrzeba wejścia w przymierze z fizjologią i jej odroślą, hygieną, to jeszcze bardziej potrzeba ta okazuje się ze względów psychologicznych — a psychologia to właśnie podwalina rozumnej pedagogii.

Oto nie mało światła rzuciły badania fizjologiczne na wiele psychicznych objawów, które w zwykłej praktyce szkolnej uchodzą nieraz za oznaki zepsucia moralnego, i jako takie surowo bywają karane.

Na 57. zgromadzeniu przyrodników i lekarzy w Magdeburgu roku ubiegłego, na którem omawiano sprawę hygieny szkolnej, mówił Dr. Jahn o porze dojrzewania młodzieży, wiążąc ją ze sprawą przeciążenia.

W okresie tym dojrzewania, przypadającym u chłopców na 14 i 15 rok życia, podlegają oni rozmaitym chorobliwym przypadłościom, a między innemi cierpią na ból głowy i zębów, ogólne znużenie i ociężałość fizyczną, a następstwem tego stanu jest częstokroć częściowy, lub zupełny zastój umysłowy. Pojawiają się też w tym okresie dojrzewania u młodzieży, moralne lub też umysłowe zboczenia, jako to: pochopność do zuchwalstwa, bójek, głupkowatości, rubaszności, łotrzykowstwa i nieobyczajności (samogwałt), a u niektórych ma się pojawiać nawet pochopność do kradzieży.*) Wszystkie te zboczenia, zwane H e b e f r e n i ą, znane są aż nadto dobrze z doświadczenia każdemu pedagogowi, gdyż niemi chyba tłómaczyć sobie należy ową buńdziuczność i rozpuszczenie się młodzieży w klasie IV, V i VI. Zapewne objawy owe mogą czasem być wynikiem rzeczywistego zepsucia

---

*) Wyjęte z Zeitschr. f. d. österr. Turnwesen v. Jaro Pawel I. Jahrg. H. 2 u. 3.

i spaczonego wychowania, lecz właśnie odróżnienie takich wypadków od owych fizjologicznych, że tak powiemy, reflexów, jest obowiązkiem nauczyciela, aby zbyteczną surowością nie karał za to, co nie jest wpływem złej woli, lecz stanem chorobliwym.

Jakoż gdzieindziej uznając całą doniosłość fizycznego rozwoju młodzieży, zajęto się nim gorliwie. Radzą nad nim lekarze, hygieniści, nauczyciele i każdy dorzuca cegiełkę do tej budowy. U nas zajmował się tą sprawą niezmordowanie ś. p. Dr. Tadeusz Żuliński, lecz głos jego, lubo nie przebrzmiał całkiem bez echa, jednak nie wraził się tak silnie w umysły i serca, jakby sprawa ta, której był rzecznikiem, na to zasługiwała. Jeżeli się teraz zapytamy, przez co szkoła powinna dążyć do podniesienia fizycznego wychowania młodzieży, to się samo przez się nasunie odpowiedź, że w pierwszym rzędzie uczynić to może przez gimnastykę.

Wprawdzie nauka ta nie jest w szkołach naszych rzeczą całkiem nieznaną, lecz wpływ jej na fizyczny rozwój uczniów jest taki, jak gdyby kto raz jadł na tydzień i to w małej stosunkowo ilości. U nas bowiem udziela się gimnastyki prawie wszędzie raz jeden w tygodniu, co, gdy się zestawi z liczbą godzin, które uczeń przesiedzieć musi bądźto w szkole, bądź w domu, okaże rażący stosunek 1:30. Stosunek ten jeszcze się zwiększy, jeżeli uwzględnimy, że wielu uczniów uczęszcza na przedmioty nadobowiązkowe, jak: język francuski, angielski, rysunki, albo też uczy się muzyki. Nadto znaczny procent uczniów nie uczęszcza wcale na gimnastykę, a choć się to doradza rodzicom, co sam nieraz czyniłem, wymawiają swych synów brakiem czasu i nadmiarem zajęcia nauką.

Zakłady w mniejszych miastach naszych prowincjonalnych są o tyle w lepszem położeniu, że uczniowie tam z łatwością mogą się dostać na pole po za miasto, bez znacznej straty czasu i wybiegać się i wyhasać do woli; lecz w większych miastach, jak Lwów i Kraków, młodzież wróciwszy ze szkoły, musi ślęczeć wśród murów miejskich, lub co najwięcej miarowym krokiem, jak każe przyzwoitość, przechadzać się po twardym bruku, lub też po którym z ogrodów miejskich.

Lecz wracając do rzeczy właściwej, jeżeli jedna godzina gimnastyki w tygodniu w ogóle jest niewystarczającą, to wartość jej jeszcze bardziej się obniży w obec prawdziwie ogromnych zastępów, na jakie młodzież gimnastykująca się dzieli. Zastępy te liczą od 40–80 uczniów. Odliczywszy tedy około 10 minut czasu na rozebranie się i uszykowanie zastępów, następnie pół godziny na ćwiczenia wolne, pozostaje na ćwiczenia na przyrządach (znowu po odtrąceniu kilku minut przejściowych od jednych ćwiczeń do drugich) 20—25 minut. Wieleż ćwiczeń przypadnie w tym czasie na każdego ucznia w zastępie, liczącym dajmy na to 50 uczniów? Czy można wtedy myśleć o tem, aby nauczyciel kazał powtórzyć uczniowi ćwiczenie nieudale wykonane i sam mu je należycie pokazał? Prawda, że przez rozdzielenie zastępu na rzędy i równoczesne ćwiczenie poszczególnych rzędów na osobnych przyrządach może nauczyciel czas ów lepiej wyzyskać, lecz w takim razie wyręczać się musi t. zw. przodownikami (Vorturner) z pomiędzy uczniów, a czy to wyręczanie się niedoświadczonymi i nieobeznanymi dokładnie z celem gimnastyki uczniami jest rzeczą korzystną i czy nie należy się w takim razie obawiać nieraz jakiego wypadku nieszczęśliwego, to są pytania, którym nie można odmówić uzasadnienia.

Tu dodać także należy ten uszczerbek, który nauka gimnastyki ponosi przez liczne święta, tak polskie jak ruskie, spowiedź, wakacje małe i rozmaite inne przeszkody.

Jakoż obliczywszy to wszystko, okaże się, że liczba miesięcy nauki szkolnéj z 10 redukuje się u nas do 8, a względnie w niektórych latach (n. p. gdy święta ruskie wielkanocne przypadają w tydzień po polskich) do 7. Jeżeli jednak przyjmiemy miesięcy 8, to otrzymamy 32 tygodni i tyleż lekcyj gimnastyki w ciągu roku przy obecnym systemie. Odliczywszy na wypadki choroby, którym większa część uczniów naszych dość często podlega z braku dostatecznego i silnego pożywienia, odzieży zabezpieczającej od przeziębienia, jakoteż z powodu ogólnych niehygienicznych warunków, w jakich nieraz żyje, a odliczywszy tedy na to ze sześć godzin, pozostaje z owych 32 lekcyj tylko 26, to znaczy, uczeń nawet 4 razy na miesiąc się nie ćwiczy.

Nadto w niektórych zakładach (Stanisławów, Jasło, Kraków), jest jeszcze gimnastyka wartości wątpliwej i z tego względu, że się odbywa albo w lokalach całkiem temu celowi nieodpowiednych, wilgotnych i cuchnących stęchlizną, albo też na korytarzu wąskim i pełnym kurzu i w zimie nieopalanym (Brzeżany), w Tarnopolu zaś w zwykłej sali wykładowej, gdzie się na ten czas odsuwa ławki, w atmosferze istnie zabójczej, przepełnionéj kurzem wzbijającym się z pod lichej podłogi za każdem poruszeniem się uczniów. Wreszcie wcale nie udziela się gimnastyki w Krakowie w gimn. św. Jacka, w Przemyślu, Samborze, Buczaczu. Dopiero tego roku zaczęto jej udzielać w Sanoku, a natomiast zaprzestano w Rzeszowie i w Złoczowie z powodu zasłabnięcia nauczyciela. Nadto sala gimnastyczna w Stanisławowie w czasie deszczów podcieka, tak, że wtedy gimnastyki w niej udzielać nie można. Za to nastąpi tam prawdopodobnie złota era dla tej nauki, gdy jak to zamierzono uczynić — jakąś tam wozownię (!) przekształci się na salę (!) gimnastyczną.

Jeżeli na ostatku dodamy, że liczba uczniów uczęszczających*) u nas na gimnastykę jest stosunkowo bardzo mała, okaże się, że nauka ta nie osiąga zgoła swego zadania czysto fizycznego, czyli jest tylko iluzoryczną.

Atoli gimnastyka u nas nie tylko pod względem fizycznym nie spełnia swego zadania, lecz — co jest rzeczą ważniejszą — nie może w obecnym składzie rzeczy wywrzeć swego wychowawczego wpływu. — A wpływ ten etyczny gimnastyki jest donośniejszy, aniżeliby się zdawać mogło.

*) W r. 1884. Lwów gimn. ruskie 120 na 376; III. gimn. 154 na 676; IV. gimn. 261 na 683; Kraków III. gimn. 164 na 491; Stryj 63 na 235; Tarnopol 91 na 489; Złoczów 89 na 256.

Ogólny jej cel dałby się w ten sposób określić: „Zachować i zapewnić duszy czerstwość i energię nietylko na czas wychowywania, lecz także na późniejszy okres życia niezawisłego, to jest istotnym celem gimnastyki".*)

W szczególności zaś wyrabia gimnastyka przytomność umysłu i uwagę, przyzwyczaja do posłuszeństwa, dokładności i porządku, uczy wytrwałości, budzi odwagę i energię, przyzwyczaja do pracy i znoju, wyrabia towarzyskość, wreszcie kształci zmysł piękna i duszę odpowiednio nastraja.**)

Aby jednak te nadzieje piękne pokładane w gimnastyce ziścić się mogły, musi po pierwsze sam nauczyciel mieć świadomość jej wielkiego znaczenia w wychowaniu i z całem zamiłowaniem jej się poświęcać, gdyż zapał jego i uczniom się udzieli; powtóre musi gimnastyka być metodycznie prowadzoną od ruchów łatwych i prostych do trudniejszych i skombinowanych, co znowu wymaga ze strony nauczyciela pedagogicznego zmysłu i znajomości somatologii.

Wreszcie uzupełnieniem gimnastyki powinny być zabawy gimnastyczne i towarzyskie na świeżem powietrzu, jakoteż wycieczki dalsze między pola i lasy, aby piersi młodzieży szerzej mogły odetchnąć i serca ich rozszerzyły się na widok cudnej natury. Czytałem gdzieś myśl piękną, że przyroda to list miłośny, który Stwórca do ludzi napisał. Niechże tedy młodzież uczy się czytać te głoski miłości Bożej, niech się przejmuje uczuciem wzniosłości, jaką tchnie przyroda, niech oczyma więcej wpatruje się w cuda mądrości Boskiej, aniżeli w szary bruk i rynsztoki miejskie, a wtedy serca jej będą wrażliwsze na to, co jest dobre i szlachetne i gdy się przyzwyczai do zabaw na świeżem powietrzu i zasmakuje w obcowaniu z przyrodą, wtedy zamiast włóczyć się po mieście, paść oczy nieraz niemoralnymi widokami, lub czytać w domu śliskie romanse, chętnie będzie biegła w pole z piłką i palestrą, i wyrośnie na chwałę Bogu a na pożytek ojczyźnie.

Gimnastyka ze stanowiska hygieny

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

I.

Do obowiązków, jakie społeczeństwo na jednostkę wkłada, należy między innemi troska o zdrowie, a jeśli ktoś nie dorosłszy zadania, nie umie pojąć wysokiego celu społecznego i głuchym jest na głos społeczeństwa i narodu, nawołującego do szanowania zdrowia — ten dla pobudek egoistycznych powinien się starać o zdrowie, sprowadzające owo błogie uczucie zadowolenia, które nawet język poetów godnie określić nie zdoła. Zdrowie nie zależy od przypadku, a abstrahując od wrodzonych chorób jesteśmy, a właściwie powinniśmy być panami zdrowia naszego i moglibyśmy niezawodnie być panami, gdybyśmy na każdym kroku posłuszni byli prawom hygieny i jej przepisy należycie wypełniali. Niestety daleko nam do tego w ogóle, a nawet najwykształceńsi wśród społeczeństwa mają bardzo niejasne pojęcia o przepisach i prawach hygieny, i z wyjątkiem małego kółka, obeznanego z nową tą nauką, wiadomości hygieniczne dla ogółu pokryte są grubą pomroką. W hygienie zajmuje gimnastyka bardzo poważne stanowisko, choćby dla tego, że jak Rostan powiedział, ona jest i zawsze będzie najdzielniejszym środkiem przekształcającym ustrój człowieka i powinna zajmować to stanowisko, bo celem gimnastyki według Hiliareta jest nietylko ułatwić regularny rozwój ustroju, jego wzrost, ale równocześnie utrzymać w równowadze wszystkie siły ustroju. Aby dokładnie poznać można, w jaki sposób gimnastyka na ustrój ludzki zbawiennie wpływa, musimy przypomnieć, że w ustroju zwierzęcym odbywa się ciągła odnowa tkanin i części składowych organizmu, że żyjąc ciągle i bez przerwy, pozbywamy się przez zużycie części składowych naszego ustroju, a przez przyswojenie sobie pokarmów ze świata zewnętrznego wynagradzamy nowymi składnikami zużyte części. Na tę odnowę organizmu dzielnie wpływa gimnastyka, a w jaki sposób to się dzieje, zaraz poznamy. Przyspieszony ruch podczas ćwiczeń gimnastycznych działa przedewszystkiem na narząd ruchowy, a w pierwszym rzędzie na mięśnie; on potęguje i przyspiesza czynności oddechania i krążenia, zmusza narząd skórny do zwiększonej czynności, a wreszcie już to pośrednio, już bezpośrednio pobudza system nerwowy. Jak wiadomo, mięśnie zależą po większej części od naszej woli; od niej zależy ruch, polegający na skurczu i rozkurczu mięśnia, względni mięśni. Podczas skurczu na chwilę zmniejsza mięśń swoją objętość i wyciska z skurczowego mięśnia krew nato, aby jej większa ilość do tego mięśnia w chwili skurczu wpłynęła. Zwiększona ilość krwi nietylko wynagradza utratę części składowych a z użytych mięśnia, ale w następstwie wywołuje wytworzenie się nowych włókien mięśniowych i zgrubienie już istniejących, a na dowód, że tak się dzieje, dość spojrzeć lub dotknąć się muskularnych odnóg u gimnastyków tak górnych, jako też dolnych. Ruch w mięśniu wywołuje zarazem rozmaite chemiczne przemiany; tu nie wątpliwie jest główne źródło ciepła zwierzęcego, bez którego życie nie byłoby możliwe, a jeśli zważymy, że cała masa mięśni człowieka wynosi więcej, jak połowę ciężaru człowieka, pojmiemy, że zwiększenie czynności większej połowy ustroju ludzkiego musi znaczne wywoływać zmiany w ustroju i musi dzielnie przyspieszać odnowę organizmu. Nie wolno nam jednak zapominać o odciągającem działaniu zwiększonej czynności w mięśniach na inne narządy, co nam wytłómaczy zbawienny dyetyczny wpływ zwiększenia czynności w mięśniach, czyli mówiąc wyraźniej, silny napływ krwi do powierzchownej części ciała, a przedewszystkiem do mięśni, odciąga krew z wewnętrznych organów i tym sposobem chroni od szkodliwych następstw zastojów żylnych w wewnętrznych narządach. Ścisły związek mięśni z nerwami, które przeprowadzają z mózgu lub rdzenia

*) Waitz, allgem. Pädagogik str. 90.

**) Wychowawcze zadanie gimnastyki pięknie rozwinięte jest w dziełku: „Der Turnunterricht ein Erziehungsmittel für die Jugend". von August Gasser, Lehrer in Wiesbaden. — Wiesbaden, Verlag v. Chr. Limbarth 1884.

pacierzowego, że tak powiemy, rozkaz do ruchu i ciągła praca w nerwach czucia, informujących centralne narządy czucia o każdym ruchu w mięśniu, tłómaczy nam, dla czego gimnastyka nietylko ćwiczy ciało, ale i nerwy, i dla czego stan mięśni wpływa na ogólne usposobienie indywidualne, a silnie wytworzone i wyćwiczone mięśnie wywołują wesoły nastrój, stwarzają wiarę w siebie i są podwaliną odwagi, podczas gdy indywidua o niewykształconych mięśniach nieodznaczają się ani wesołym nastrojem, ani wiarą w siebie, ale przeciwnie grzeszą brakiem wiary w własne siły i brakiem odwagi. Słusznie mówi Birch-Hirschfeld, że nie jest to zjawiskiem przypadkowem, iż w naszych czasach istnieją rozmaite zboczenia nerwowe obok ogólnego osłabienia, niezwykła drażliwość obok szybkiego znużenia właśnie u ludzi z słabo rozwiniętym układem mięśniowym, które to zboczenia występują tem dobitniej, gdy zapominając o mięśniach wytężamy jednostronnie system nerwowy, co niestety często się zdarza z ujmą dla systemu nerwowego i dla całego organizmu.

Prócz tego wpływa gimnastyka na narząd oddechowy, zmusza bowiem płuca do szybszych i głębszych oddechów, a te są powodem raźniejszej wentylacyi płuc, to znaczy, skutkiem głębszych i częstszych oddechów więcej wydzielają płuca zużytego kwasu węglowego i więcej przyswajają sobie tlenu, który naczynia krwionośne rozprowadzają po całym organizmie. Równocześnie sam narząd płucny nabiera większej tęgości i odporności na szkodliwe i chorobowe czynniki, do czego zawsze umiarkowana praca w każdym narządzie prowadzi.

Że narząd krążenia dzielnym jest pośrednikiem w przyspieszonej odnowie, dość wspomnieć, iż przyspieszony ruch gimnastyką przyspiesza bicie serca, wywołuje szybszy obieg krwi nietylko w płucach ale i w całym organizmie, a naczynia krwionośne, sprowadzając zużyte części do płuc, wydalają wraz z kwasem węglowym inne składniki lotne, naczynia zaś tętnicze rozprowadzają tlen w najodleglejsze zakątki naszego ustroju, niezbędnie potrzebny do tworzenia się nowych i utrzymania w tęgości już istniejących tkanin. Szybszy i ułatwiony przebieg krwi pokonuje łatwiej wszelkie trudności w krążeniu i tym sposobem przezwycięża złe następstwa zastojów żylnych.

Wreszcie gimnastyka wpływa na czynności w skórze się odbywające. Każdy z doświadczenia wie, że ruch pobudza do wydzielania się potu, z którym znowu oprócz wody rozmaite a zużyte części składowe naszych tkanin wydalają się z ustroju. Zwiększone wydzielanie potu jest następstwem zwiększonego dopływu krwi do skóry, ale tenże sam pot, skraplając się, obniża ciepłotę ciała, regulując zbytnią utratę ciepła, ciągle się odbywającą na powierzchni skóry. Regulowanie ciepłoty ciała przez powierzchnię skóry jest bardzo ważnem zadaniem fizjologicznem, a im doskonalszą jest ta czynność, tem większą jest odporność ustroju na szkodliwe czynniki. Tutaj przypada równocześnie bardzo ważne zadanie nerwom, które tem są pobudliwsze i łatwiej odpowiadają na każdy bodziec, im mniej zawiera ustrój i nerwy wody, a następstwem łatwej pobudliwości nerwów jest przezwyciężanie szkodliwości przez odpowiedne zmiany w ustroju, w których pośredniczą nerwy. Dla wyjaśnienia sprawy przytoczymy przykład. W powstawaniu chorób bardzo ważną rolę odgrywa tak zwane przeziębienie, czyli nagła zmiana ciepłoty; gdy otaczające powietrze o wiele jest zimniejszem niż ciepłota ciała, muszą pod wpływem niższej ciepłoty powietrza skurczyć się naczynia krwionośne, a wskutek tego krew z powierzchni ciała dostaje się do wewnętrznych narządów. Jeśli nerwy są wrażliwe, prędko powstaje rozkurcz naczyń w skórze i krew jeszcze w większej masie wraca do skóry, a przez to zastój w wewnętrznych narządach, mogący wywołać stan zapalny, jest zniesiony. Gdy nerwy nie są wrażliwe i skóra za mało, że tak powiemy, ma żywotności, rozkurcz w naczyniach skóry albo zupełnie nie powstaje, albo bardzo powoli, a wskutek tego stan zapalny w wewnętrznych organach powstać musi.

Na zakończenie wspomniemy w kilku słowach o działaniu gimnastyki na narząd trawienia. Z doświadczenia znamy, że po każdej przechadzce, każdem umiarkowanem zmęczeniu, nie będącem niczem innem jak przyspieszeniem zużycia tkanin istniejących, powstaje większe łaknienie, bo zwiększona utrata wymaga koniecznie wynagrodzenia pojawiającego się w postaci zwiększonego apetytu. Każdy ruch a przedewszystkiem gimnastyka, powiększa nietylko łaknienie i wymaga większej ilości pokarmów, ale co ważniejsza, większa ilość będzie doskonalej strawioną, bo gimnastyka na sam narząd trawienia wpływa, i żołądek i cały przewód pokarmowy sposobniejszym do trawienia czyni. Po tem, cośmy dotąd powiedzieli, każdy pojmie, że gimnastyka wpływa najniezawodniej na odnowę organizmu, niezapominajmy jednak o bardzo ważnem działaniu gimnastyki, a tem jest zahartowanie ustroju. Przez zahartowanie rozumieć należy większą odporność tkanin i ustroju, będącą właśnie następstwem szybszej i doskonalszej odnowy, a że życie nasze to ciągła walka o byt z szkodliwościami najróżnorodniejszemi, nic dziwnego, że z tej walki zwycięzko wychodzą zahartowani, ulegać zaś muszą zniewieściali.

Poznawszy fizjologiczne działanie gimnastyki na poszczególne narządy i na cały ustrój, przypatrzmy się jeszcze, co pod względem patologicznym gimnastyka zdziałać może. I tutaj najpierw w ogólnym zarysie rzecz przedstawimy, pozostawiając na później zbawienne działanie gimnastyki na poszczególne zboczenia.

Zdrowie wymaga, aby istniała równowaga we wszystkich funkcjach ciała i duszy, ono żąda, aby odnowa odbywała się prawidłowo, aby utrata tkanin równała się przyswojeniu nowych pierwiastków, mających zastąpić utracone, czyli mówiąc językiem codziennym, równowaga następuje, gdy przychód równa się rozchodowi. Równowaga ta jest jednak pojęciem bardzo względnem, i podczas, gdy u dorosłego i zupełnie rozwiniętego człowieka zupełnie wystarcza, gdy przychód pokrywa rozchód, u dorastających potrzeba naddatków, potrzeba, aby po pokryciu całkowitem rozchodu została jeszcze nadwyżka, służąca do wzrostu organizmu. Krótkotrwały brak nadwyżki może być pokryty nawet bez ujmy dla ustroju rozwijającego się, dłużej jednak trwający brak musi wywołać zastój w rozwoju, a w następstwie chorobę. Niekiedy

tak się zdarza, że jakość i ilość pokarmów, w najobszerniejszem znaczeniu słowa, jest zupełnie dostateczna, ale przyswojenie z jakiegokolwiek powodu nie jest dostateczne, a w takim razie znowu nietylko zabraknie potrzebnej dla rozwoju nadwyżki, ale co gorsza, nadmiar pokarmu nieprzyswojonego musi szkodliwie działać na narząd, w którym pokarm się znajduje i zarazem musi szkodliwie oddziałać na cały ustrój. Wyjaśnijmy rzecz na przykładzie. Troskliwa matka o zdrowie dziecięcia szczelnie zamyka okna i drzwi i nie dopuszcza powietrza do mieszkania z obawy przed zaziębieniem. Dziecię więc ma niedostaczny pokarm, jakim jest powietrze; utlenianie krwi w płucach nie odbywa się prawidłowo, za dużo kwasu węglowego w płucach się znajduje a za mało tlenu do płuc się dostaje, skutkiem czego w pierwszym rzędzie płuca nie nabywają odpowiednej tęgości i żywotności, a w drugim rzędzie cierpi cały ustrój, bo nie może być odpowiednio odnowiony tlenem. Siedzenie pięć do 6ciu godzin w przepełnionych salach szkolnych wywołuje takie same następstwa. Tutaj mamy ilość i jakość pokarmu nieodpowiedną. Weźmy jeszcze drugi przykład. Oto uczeń pilny i dobrze postępy robiący, otrzymuje bardzo dobrą i w dostatecznej ilości strawę, ale brak ruchu wpływający niekorzystnie na trawienie jest powodem, że tylko pewna część pokarmu będzie strawioną, a druga niestrawiona pozostaje balastem dla żołądka; ta nadwyżka niestrawiona nietylko niekorzystnie wpływa na sam żołądek jeszcze bardziej upośledzając trawienie, ale zarazem cierpi cały ustrój, bo dostateczna ilość pokarmu nie może być przyswojoną. A czyż temu złemu może podołać gimnastyka, czy ona może złe usunąć? Jakość i ilość pokarmów od gimnastyki nie zawisły, ale przy dostatecznej ilości i jakości pokarmów przez przyspieszenie odnowy ustroju wpłynie gimnastyka na raźniejsze przyswojenie i wytworzy nadwyżkę w przychodzie, która pokryje całkowicie rozchód i pozostawi jeszcze część do udoskonalenia rosnącego organizmu. Innemi słowy, gimnastyką usunąć możemy cierpienia, polegające na niedokładnem przyswojeniu pokarmów. Jest to jednak dopiero jedno źródło chorób, a obfitszem źródłem jest konstytucja, niezależna od nas. Niewątpliwie wrodzone własności ustroju nie zależą od gimnastyki. Przejdźmy od razu dla dokładniejszego zrozumienia rzeczy do przykładu bardzo częstego w codziennem życiu. Oto młodzieniec po rodzicu lub rodzicach otrzymał szczególną budowę klatki piersiowej, jaką mają suchotnicy. Wydłużenie wąskiej klatki piersiowej i odpowiedna temu budowa płuc jest przyczyną, że niedostatecznie w szczytach płuc odbywa się odżywienie tkanin, a gdy to się dzieje, musi wyczerpać się żywotność w szczytach płuc i choroba jest gotową. Racjonalnie ćwicząc odnogi górne i pamiętając o rozwoju mięśni będących z klatką piersiową w ścisłym związku, zmieniamy kształt klatki piersiowej i stwarza gimnastyka z syna suchotnika zdrowego człowieka, ratuje go od niechybnej śmierci. Oto drugi codziennie napotykany przykład. Kobieta zrodzona nawet z zupełnie zdrowych rodziców, na której umysłowe wykształcenie aż nadto wiele łożono, skutkiem ślęczenia nad książką i fortepianem stała się niedokrewną. Z takiej matki chyba olbrzymy się nie rodzą, ale potomstwo musi cierpieć na niedokrewność, a gdy ta wada istnieje, łatwo pojmiemy, że funkcje fizjologiczne wolniej odbywać się będą i że mniej odpornym będzie ustrój dzieci, a w obu razach odnowa ustroju nie będzie prawidłową, bo przychód nie pokryje rozchodu i w razie najmniejszej szkodliwości zapłacze matka nad swem potomstwem. A jak łatwo te łzy usunąć. Oto dziewczęciu kazano w okresie dojrzewania używać ruchu i gimnastyki, która nawiasem mówiąc, nawet dla panien jest rzeczą przyzwoitą, i dziewczę przekształciwszy swój organizm, obdarzy życiem potomstwo zdrowe, i zdolne do spełnienia świętych obowiązków egoistycznych, narodowych i społecznych.

A więc gimnastyka i na konstytucję nie pozostaje bez wpływu.

Niepodobna skończyć odpowiedniej kwestję omawianą jak słowami Birch-Hirschfelda, które on zastosował do narodu niemieckiego, rozbierając wpływ gimnastyki: „Gdyby ci, którym zdrowie na sercu leży, zechcieli współdziałać, moglibyśmy być na przyszłość dobrej myśli. Wtedy nie potrzebowalibyśmy się obawiać, aby historja na przedwczesnym grobowcu wypisała: naród zginął, bo nie umiał utrzymać odziedziczoną po ojcach fizyczną żywotność“.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy)

c) Woltyże na koźle.

Woltyże na koźle są niejako przygotowawczemi do ćwiczeń na koniu. Kozła możemy również bądź wszerz, bądź też wzdłuż ustawiać. Głównemi ćwiczeniami na koźle są przeskoki, które przeważnie ćwiczymy. Wsiady i wyskoki są ograniczone z powodu szczupłości przyrządu. Cecha woltyżów, czyli charakterystyka tychże, jest taż sama, jak przy woltyżach na koniu i niczem się w tym względzie od siebie nie różnią.

Woltyże na koźle wszerz.

A) Woltyże okroczne.

1. Przedmach (I), w prawo, w lewo.

2. Wsiad *α)* podpór oburącz, odbicie obunóż (I), *β)* szermierczy (II), *γ)* wolny (III).

3. Przeskok *α)*, *β)*, *γ)*, jak powyżej (II—III—IV), też z $^1/_4$ lub $^1/_2$ obrotem w prawo lub w lewo przed doskokiem na ziemię.

B) Woltyże zawrotne.

1. Przedmach: poniż (II), powyż (III), z doskokiem na prawą lub lewą stronę kozła.

2. Przeskok (zawrotka): poniż (II), powyż (III) też z $^1/_4$ lub $^1/_2$ obrotem przed doskokiem.

C) Woltyże odboczne.

1. Przeskok (odboczka) (III), doskok tyłem do kozła.

D) Woltyże odwrotne.

1. Wsiad (I) jako przygotowanie do

2. Przeskoku okrakiem (III) w prawo, doskok do prawej strony kozła.

3. Przeskok spojony (odwrotka) (II), też z obrotem przed doskokiem (III).

E) Woltyże kuczne.

1. Wyskok *α)* klęczny, obunóż (I); *β)* kuczny obunóż, jednonóż: podporem oburącz (II) — podporem jednorącz (III) — wstecz (III—IV); chyłkiem: podporem oburącz (II) — podporem jednorącz (III).

2. Przeskok *α)* kuczny: podporem oburącz (III) — podporem jednorącz (IV) — też wolny (III—IV) odbiciem jednonóż, z dochwytem lub bez, po przeskoku, w chwili lotu po nad kozłem, w końcu wstecz (III—IV); *β)* chyłkiem (III), *γ)* kuczno-kroczny (III).

F) Woltyże rozkroczne.

1. Przedmach (I).

2. Przeskok: podporem oburącz (II), jednorącz (III), też z obrotem przed doskokiem na ziemię.

G) Przewroty i przerzuty.

1. Przedmach: przewrotny (II), przerzutny (II).

2. Przewrot: o ramionach ugiętych (III), o prostych (IV).

3. Przerzut: o ramionach ugiętych (III), o pro stych (IV).

Woltyże na koźle wzdłuż.

A) Wotyże rozkroczne.

a) przodem

1. Przedmach (I).

2. Wsiad: podporem oburącz (I); podporem jednorącz (II); wolny odbiciem jednonóż (II), odbiciem obunóż (III).

3. Przeskok: podporem oburącz (II); podporem jednorącz (III); wolny: odbiciem jednonóż (III); odbiciem obunóż (IV). Przeskoki łączymy też z $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ i $^4/_4$ obrotem w lewo lub w prawo przed doskokiem na ziemię.

b) bokiem ($^1/_4$ obrotu przed kozłem po odbiciu się od mostka i rozkrok nóg).

1. Wsiad (II).

2. Przeskok (III) przy doskoku bowiem do końca kozła jesteśmy zwróceni. Też z obrotami przed doskokiem.

c) tyłem ($^1/_2$ obrotu przed kozłem po odbiciu się od mostka)

1. Wsiad: podporem oburącz lub jednorącz (II); wolny (IV).

2, Przeskok: podporem oburącz lub jednorącz (III); wolny (IV), też z przydaniem obrotów przed doskokiem na ziemię.

Bądź na koźle wszerz, bądź wzdłuż ustawionym, ćwiczeniami zasadniczemi i najbardziéj właściwemi są woltyże rozkroczne (głównie przeskoki), które też przeważnie ćwiczyć powinniśmy.

Utrudniamy zaś woltyże na koźle w ten sposób, że:

α) stopniowo oddalamy mostek od kozła.

β) „ kozła podwyższamy, zapomocą wysuwalnych nóg.

γ) równocześnie oddalamy mostek i kozła podwyższamy.

δ) stopniowo oddalamy miejsce doskoku.

ε) równocześnie oddalamy mostek i miejsce doskoku.

η) równocześnie podwyższamy kozła i oddalamy miejsce doskoku.

ϑ) równocześnie podwyższamy kozła i oddalamy mostek i miejsce doskoku.

κ) układamy sznur na stojakach między kozłem a miejscem doskoku, lub między mostkiem a kozłem, a po każdym przeskoku, przewieszamy wyżej.

Metodyka.

A) Zasób ćwiczeń dla poszczególnych rodzajów gimnastyki.

Skok o tyczce ma swe najszersze zastosowanie w gimnastyce towarzyskiej męskiej. W szkołach średnich tylko we wyższych klasach (7 i 8 kl.) bywa ćwiczonym, w szkołach ludowych odpada zupełnie.

W gimnastyce żeńskiej tylko z doroślejszemi dziewczętami skok ten przerabiać możemy.

Woltyże na koniu w całej pełni przećwiczamy przy nauce gimnastyki towarzyskiej męskiej (sokolej). W szkołach średnich mają swe szersze zastosowanie dopiero we wyższych klasach (t. j. w 5, 6, 7 i 8 kl.), w niższych klasach staje się koń tylko przyrządem ubocznym, na którym przygotowawcze ćwiczenia przerabiamy. Dla szkół średnich wystarczą woltyże I, II, i III stopnia trudności; wyjątkowo, wedle uznania nauczyciela, mogą uczniowie próbować niektóre ćwiczenia i z IV. stopnia trudności. W szkołach ludowych woltyże na koniu odpadają zupełnie.

W gimnastyce żeńskiej: przećwiczamy ze starszemi dziewczętami następujące gromady woltyżów na koniu wszerz: 1) Woltyże kuczne, 2) odwrotne, 3) odboczne i 4) zawrotne; a na koniu wzdłuż bez łęk: 1) Woltyże kuczne i 2) woltyże odwrotne. Przeważnie ćwiczymy wyskoki i przeskoki, przedmachy zaś i wsiady zawsze tylko ze spojonemi nogami wykonywamy.

Woltyże na koźle są ulubionem ćwiczeniem młodzieży. W gimnastyce towarzyskiej są one podrzędniejszego znaczenia; dla szkół średnich mają wielką doniosłość w 1, 2, 3 i 4 kl., służą bowiem jako przygotowanie do woltyżowania na koniu. Z powodów, że uczą odwagi i przytomności umysłu winny one także mieć swe zastosowanie i w szkołach ludowych.

W gimnastyce żeńskiej kozła nie używamy; wyjątkowo w braku konia, ćwiczymy na koźle i to wszerz ustawionym, woltyże: kuczne, odwrotne, odboczne i zawrotne.

Powyższe zasoby ćwiczebne są podane tylko w ogólnym zarysie, szczegółowe zasoby materjału ćwiczebnego, uwzględniające płeć, wiek, rozwój fizyczny i stopień inteligencji ćwiczących, winny podawać szczegółowe plany naukowe, zwłaszcza dla zakładów szkolnych.

B) Rozkład ćwiczebny.

Rozkład ćwiczebny zasadza się głównie na odpowiednem ułożeniu przyrządów w czasie trwania nauki, stosownie do bogactwa i fizjologicznego wpływu ćwiczeń, na tychże wykonywanych, a to w tym celu, by takowe wzajemnie się uzupełniając, wykształcały wszechstronnie i harmonijnie wszelkie władze cielesne i duchowe wychowańców. Sprawę tę nader ważną roztrząśniemy grunto-

wniej dopiero wtedy, gdy poznamy cały materjał naukowy gimnastyki szkolnej i towarzyskiej.

Następnie zasadza się rozkład ćwiczebny również na bardzo, w nauczaniu samem, ważnem rozłożeniu materjału naukowego (zwłaszcza na przyrządach główniejszych i w ćwiczenia obfitszych), czerpanego ze zasobu ćwiczebnego, które polega na układzie szeregu lekcyj, czyli osnów, w tychże zawartych. (C. d. n.).

Sprawy towarzystwa gimnastycznego „Sokół" we Lwowie.

Dnia 22. czerwca r. b. odbył wydział posiedzenie pod przewodnictwem p. Jana Dobrzańskiego, na którem uchwalono w sprawie dalszej budowy gmachu naszego Towarzystwa wezwać komitet budowy o oznaczenie porządku terminu, w jakim roboty około dalszej budowy wykonane być mają. — Załatwiono sprawy bieżące administracyjne: *a)* przyjęto sprawozdanie z urządzonego dnia 4. czerwca r. b. festynu na rzecz Towarzystwa, *b)* przyjęto rezygnację p. B. Baranowskiego z godności członka wydziału, zapraszając na opróżnione miejsce p. dr. A. Dzięzdzielewicza. Wreszcie przyjęto na członków Towarzystwa: *a)* na członków zwyczajnych. 1. Pp. Bogumiła Longchampsa, buhaltera banku kraj. 2. Michała Töpfera, słuchacza praw. 3. Adama Mirskiego, słuchacza praw. 4. Ferdynanda Sledzińskiego, współpracownika „Przeglądu". 5. Stanisława Długoszewskiego, referenta prokuratorji skarbu. 6. Dra Władysława Ostrożyńskiego, kandydata adwokatury. 7. Wilhelma Grünes'a, nauczyciela. 8. Józefa Strzyżowskiego, urzędnika banku braj. 9. Wojciecha Wenya, urzędnika koleji państwowej. 10. Jana Łobosa, kancelistę skarbowego. 11. Walerjana Struszkiewicza, słuchacza praw. 12. Leona Dydyńskiego, inżyniera koleji. 13. Franciszka Kobielskiego, restauratora. 14. Leopolda Baczewskiego, przemysłowca. 15. Dra Włodzimierza Budzynowskiego, oficjała Towarzystwa kredyt. 16. Dra Kazimierza Blizińskiego, adwokata kraj. 17. Ernesta Kremera, właściciela kawiarni. 18. Adolfa Nyiry, urzędnika skarb. 19. Stanisława Wojcickiego, architektę. 20 Panią Helenę Bielawską, żonę budowniczego. *b)* na członka wspierającego p. Emiliana Opuchlaka, kupca.

Kolonie wakacyjne.

J. I. Kraszewski o koloniach wakacyjnych. W nr. 7. „Bluszczu" warszawskiego, umieszczony jest list z Magdeburga, w którym nestor polskiej literatury w nader serdeczny sposób wyraża się o lwowskiej kolonii wakacyjnej, podając wiadomość o broszurce, którą Towarzystwo pedagogiczne wydało pod tytułem: „Lwowskie kolonie wakacyjne". Czcigodny autor listów z Magdeburga pisze: Ale wracajmy do książek, od których zaczęliśmy ten list, „a tout seigneur, tout honneur" pierwsze miejsce dobrym uczynkom. Oto książeczka mała, sprawozdanie z kolonij wakacyjnych, urządzonych dla młodzieży szkół lwowskich. Dzięki opiekuńczej trosce dzieciątka te mogą oddychać w lesie zdrowem powietrzem wiejskiem.

Podobne kolonie i wycieczki wakacyjne znaleść można wszędzie w Niemczech; korzysta z nich młódź niezamożna, przez położenie materjalne swych rodziców skazana na zamknięcie w murach miasta, nieposiadająca środków do wychylenia się z nich na świat. We Lwowie Towarzystwo pedagogiczne i komitet *da hoc* wzięły sprawę w ręce i rzecz udała się bardzo dobrze.

Ponieważ Towarzystwo pedagogiczne nie miało do rozporządzenia funduszów niezbędnych, przeto dobroczynność publiczna, składki, ofiary, koncerta, dopomogły do zebrania kapitału potrzebnego. Dało się zatem utrzymać dwie kolonie, jednę dziewczęcą, drugą chłopięcą pod nadzorem delegatów Towarzystwa, a to z jak najlepszym możliwym skutkiem za skromną stosunkowo sumkę 300 zł.

Sprawozdanie, które się ukazało, polecamy gorąco wszystkim tym, którzy chcieliby naśladować przykład. Książeczka jest nie tylko nauczającą, jest też i zajmującą w czytaniu. Memorjał p. Jadwigi Zubrzyckiej, pierwszej kierowniczki kolonii wakacyjnej i p. Kowalówki, sprawozdanie hygieniczno medyczne dra Tadeusza Żulińskiego, zmarłego niedawno człowieka wielkiej cnoty i użyteczności — zasługuje na jak największe rozpowszechnienie. Nie wątpimy, że kolonie, raz wszedłszy na porządek dzienny, staną się stałą instytucją dobroczynności publicznej".

To pochlebne zdanie czcigodnego jubilata o koloniach powinnoby publiczność zachęcić do ofiarności na rzecz kolonij wakacyjnych, które w tym roku urządzone będą staraniem Towarzystwa pedagogicznego zupełnie według programu zeszłorocznego.

O koloniach wakacyjnych wyraża się znana filantropka warszawska w następujący serdeczny sposób: „Czem są kolonie letnie, wiemy już wszyscy. Słabe, blade, niedokrwiste dzieci ludzi ubogich, źle odżywiane i mieszkające w bezsłonecznych dusznych, najczęściej wilgotnych izdebkach wąskich i zacienionych ulic, zostały wzięte w poczciwą opiekę przez szlachetnych ludzi dobrej woli — i co rok podzielone na gromadki, wyjeżdżają na wieś na świeże powietrze, na słońce, na swobodę zdrowego ruchu, który krzepi w nich zdrowie i rozwija siły... W koloniach tych nietylko fizyczność, ale i moralna strona dzieci odnosi wielkie korzyści. Uczą się one tam porządku, przyzwoitego wysławiania się, przywykając do posłuszeństwa, do systematycznego życia, a wreszcie samo zetknięcie się z naturą i jej wspaniałymi widokami oddziaływa na inteligencję dziecka, które od urodzenia zamykała ciasna izdebka, wąska, zacieśniona ulicami. Wyobrażenia rozszerzają się, umysł ograniczony dotąd do małej liczby zjawisk, mogących uwagę jego zajmować, zaczyna obejmować myślą więcej przedmiotów, zatem robi się bystrzej spostrzegawczym, władza pojmowania tak się rozwija, jak siły ciała. Pobyt na wsi, jest dla ubogiego dziecka miejskiego równie pożytecznym pod względem wakacyjnym, jak i hygienicznym; przeradza się ono pod jego wpływem, jak gdyby w inną, szczęśliwszą, piękniejszą istotę.

Czy zatem społeczeństwo nie powinno uważać

za swój obowiązek, aby to dobrodziejstwo stawało się przystępnem dla coraz szerszego koła dzieci ludu? Gdyby nauka Chrystusa o miłości bliźniego rzeczywiście w sercach naszych żyła, wszystkie bez wyjątku te istoty biedne, wydziedziczone z najważniejszych dóbr życia: słońca, co śle swe promienie duchom, słońca, co ogrzewa ciała, — wszystkie ogarnęłaby ta łaska losu. Jedno kosztowne cacko mniej w ręku dziecka bogatego, trochę mniej aksamitnych sukienek i fryz koronkowych w garderobie jego, a stałaby się ta rzecz dobra, ten obowiązek sprawiedliwości. Każda matka, chcąca błogosławieństwa bożego dla ukochanej swej dzieciny, poczuć by się powinna do podatku miłosierdzia na korzyść dziecka matki ubogiej, bo i one kochają i one płaczą, łamią ręce na widok zbladłej twarzyczki, wątłego ciałka, którego nie mają czem ratować. Dajcie zatem grosz dobroczynny, wy szczęśliwe, którym nigdy nie zabrakło środków dla uszczęśliwienia dzieci waszych, dla otaczania ich wygodą, rozkoszą i przyjemnością— dajcie, a będzie to oddane waszym pieszczotkom, przez święte uszlachetnienie was, które je chowacie".

Urzędnicy magistratu lwowskiego powzięli zamiar urządzenia odczytów na dochód kolonij wakacyjnych. Tylko przyklasnąć możemy temu projektowi, który zapewne jak najlepsze rezultaty przyniesie.

(„Kurjer lwowski").

KRONIKA.

Festyn „Sokoła". Dnia 4. Czerwca b. r. w święto Bożego Ciała odbył się festyn, na dochód Towarzystwa naszego, urządzony na Wysokim Zamku. Z kilkuletniego doświadczenia wie publiczność lwowska, że „Sokoły" urządzając jakąkolwiek zabawę, przedewszystkiem baczą na to, by sumiennie wywiązać się z zadania i wykonać wszystko, co zapowiada afisz. To też zabawy przez nasze Tow. urządzane, cieszą się sympatją szerokich kół naszego miasta. Dzielnie i energicznie krzątał się komitet miesiące już naprzód, by zabawę urządzić jak najponętniej i pracą swą przysporzyć funduszów Towarzystwu. Jak lat poprzednich, tak i tego roku, festyn nasz wypadł świetnie. Komitet pomyślał o rozrywkach rozlicznych: dzieci znalazły huśtawkę i kręgielnię, panienki młodsze zabawiały się strzelaniem z łuków do tarczy, rzucaniem piłką do umieszczonego w znacznej wysokości kosza, chłopaki cisnęli się do przyrządów gimnastycznych i oblęgali strzelnicę, idąc o lepsze w strzelaniu z flobertów, ruch i zabawa panowały wszędzie.

Punktem atoli najbardziej przyciągającym, był pawilon loterji fantowej, gdzie tysiąc kilkaset fantów kusiło patrzących, by spróbować szczęścia. A były tam bardzo ładne i cenne przedmioty. Dzięki ofiarności pp. kupców tutejszych i osób Towarzystwu życzliwych, loterja fantowa tegoroczna uposażoną była tak bogato jak nigdy dotąd. Stoliki, przy których uproszone panie zajmowały się sprzedażą losów, były oblężone i co chwila odbiegał jakiś szczęśliwy, dążąc niecierpliwie do „budy", by się dowiedzieć co mu los przeznaczył.

Znane ze swej doskonałości muzyki wojskowe odgrywały na przemian tańce i utwory koncertowe a przy odgłosie ich do późnego wieczora, przechadzała się publiczność, używając pogody pięknego wieczora czerwcowego.

Wieczorek muzykalno-deklamacyjny na cześć Jana Dobrzańskiego. W wigilię imienin Prezesa naszego, który około założenia i rozwoju Towarzystwa tyle położył zasług, odbył się d. 23. z. m. w sali „Sokoła" wieczorek muzykalno-deklamacyjny. Wieczorek ten miał cechę czysto familijną, gdyż zgromadził rodziny Sokołów, celem uczczenia głowy rodziny sokolej. Na głównej ścianie sali, nad estradą, umieszczono portret prezesa, wykonany kredą przez Sokoła p. Bergtrauma. Portret ten i sokoł, z dewizą naszą: „w silnem ciele silny duch" otoczone draperją i zielenią, nader efektownie ubierały salę. O godzinie 8mej, przywitany przez wydział i komitet, wszedł czcigodny solenizant a wiceprezes Sokoła Dr. Żegota Krówczyński zagaił wieczorek następującą przemową:

Wielce Szanowne Zgromadzenie!

Wdzięczny Wydziałowi za to, że mnie w udziale przypadło zagaić dzisiejsze zebranie, powinienem na wstępie zapowiedzieć, w jakim celu zgromadziliśmy się, o czem zresztą wszyscy dobrze wiemy. Wielokrotnie mieliśmy sposobność uczcić zasługi naszego wieloletniego prezesa, p. Jana Dobrzańskiego, w ścisłem gronie Sokołów; dzisiaj pragniemy złożyć hołd rzetelnej zasłudze, uczciwej pracy, połączonej z wielką ofiarnością dla dobra naszego Towarzystwa w obec naszych rodzin. Czynimy to z okazji święta rodzinnego, jakim jest dzień jutrzejszy dla rodziny i przyjaciół naszego prezesa. I czynimy to w tym celu, aby przekazać naszym rodzinom i potomności, że godziwą rzeczą jest cenić prawdziwą zasługę, a równocześnie pragniemy tym sposobem chętnych do pracy dla potomności, zachęcić do pracy, która zawsze należyte uznanie znajdzie. Wreszcie nie bez celu zaprosiliśmy nasze rodziny i co sercu najdroższego, ale na świadectwo, że dbający o fizyczne wychowanie, dalecy od zgubnych doktryn wysoko cenimy węzły rodzinne, że rodzinę uważamy za podwalinę społeczną, że przez rodzinę przyczyniamy się odrodzić, że społeczeństwo nasze pragniemy widzieć zespolone w jedną rodzinę z godłem moralnem Sokołów, równych w obec uczciwych usiłowań, wolnych w obec i dla cnoty, a połączonych węzłem braterstwa dla wspólnego celu społecznego. Chwilę dzisiejszą wybraliśmy do zamanifestowania naszych zapatrywań, bo kiedyż sposobniejsza pora jak chwila uczczenia prezesa naszego Towarzystwa, który na polu politycznem pod tym sztandarem pół wieku pracował. Cześć dobrze zasłużonemu prezesowi; niech nam żyje długie lata dla dobra i pożytku naszej instytucji.

Zaraz po tej przemowie wśród oklasków zabrzmiała kantata „Tobie cześć!" odśpiewana przez chór Stow. młodzieży handlowej. Cały program wykonany został świetnie — wystarczy wymienić tylko nazwiska zaszczytnie znanych z estrady koncertowej pań: Bieleckiej i Babińskiej, tudzież panów: Signiego, Wollmana i Slawiczka. Głos młodziutkiej koncertantki p. Babińskiej, o pięknej sile i metalicznym dźwięku, zachwycił wszystkich, a szczególnie tych, co ją po raz pierwszy słyszeli; tak pna Babińska jak i p. Slawiczek zmuszeni byli przeciągłymi oklaskami do odśpiewania nadprogramowych utworów. Piękny wiersz p. Platona Kosteckiego, druha i przyjaciela naszego prezesa, przez autora wygłoszony, przyjęty został grzmotem oklasków. Z przyczyny, że manuskrypt wiersza tego otrzymaliśmy już po wydrukowaniu numeru, podajemy go na osobnej odbitce.

W końcu wspomnieć musimy z uznaniem o sokole Janikowskim, który deklamując wiersz G. Pogonowskiego p. t. „Spartanka" do głębi poruszył słuchaczów. — Wieczorek ten pozostanie długo w pamięci obecnych na niem.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".